

Samtalskort när livet utmanar - Livsmod Livsglädje Livsmening

Lena Bergquist

Lena.bergquist@svenskakyrkan.se

073-901 9605

Eeva-Liisa Kettunen

Eeva-liisa.Kettunen@svenskakyrkan.se

072-500 2915

Samtalskort när livet utmanar – Livsmod Livsglädje Livsmening

Samtalskort när livet utmanar utvecklades av Lena Bergquist och Cecilia Melder år 2013. De uppdaterades 2017 utifrån erfarenheter från Region Jönköpings arbete med samtalskort i personal- och patientgrupper.



Existentiell hälsa - förmågan att tro på och ta vara på livet som det är (här och nu)

God existentiell hälsa kan också beskrivas så här:

Att vi har en *grundsyn* på livet som skapar ett *förhållningssätt* till oss själva och andra, som gör att vi *handlar* på ett sådant sätt att vi mår tillräckligt bra.

Att vi är medvetna om vårt förhållningssätt och har tagit till oss modeller som gör att vi kan handla på ett mer hjälpsamt sätt, så att vi tillräckligt ofta upplever *livsmod*, *livsglädje* och *livsmening*.

Läs gärna mer om existentiell hälsa i Socialmedicinsk tidskrift nr 1 2023

Forskning och beprövad erfarenhet

Teol dr Cecilia Melders forskning och avhandling visar att samtal om de 8 livstemanas/aspekterna utifrån ett salutogent förhållningssätt kan stärka den existentiella hälsan – vår förmåga att tro på och ta vara på livet som det är (existentiell resiliens).

Samtalskorten har använts i flera projekt. De används bland annat i skolor, föreningsverksamhet, trossamfund och inom vården.

Avhandling: *Vilsenhetens epidemiologi – en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa* (Diva portal)

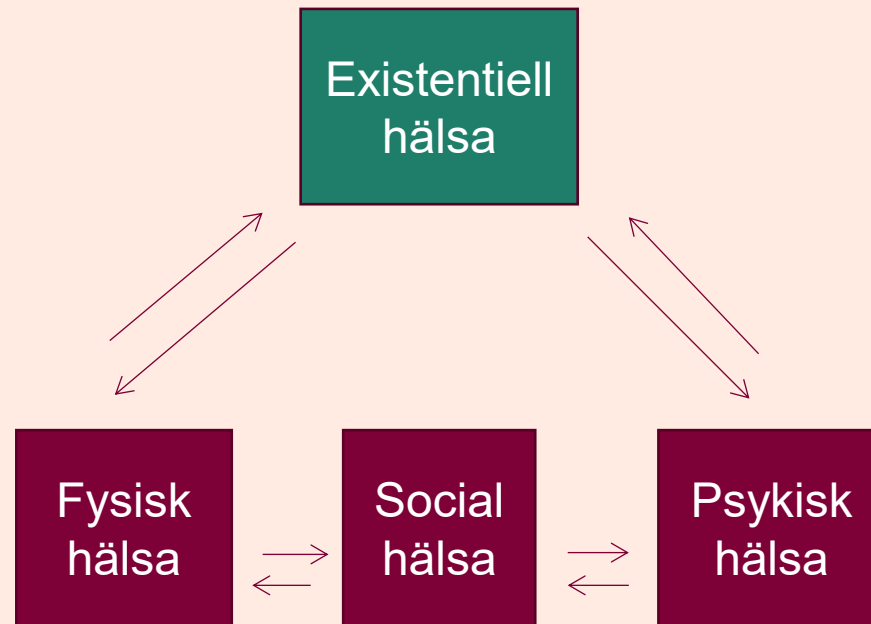
Metodhandledning: *Soulfulness för vetenskapstroende och andra som tror oh hoppas* (Svenska kyrkan, Västerås stift)

Åtta teman för existentiell hälsa

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Vårt förhållningsätt till livet påverkar också

hur vi upplever
vår psykiska, fysiska
och sociala hälsa.





Förhoppning

Att känna hopp innebär att önska något som man vill ska bli verklighet. Du kan skapa den situationen själv på kort eller lång sikt.

Du kan också be om hjälp för att kunna närma dig det du önskar och hoppas på.

Att ha tillit till att livet vill oss väl gör att vi vågar hoppas även när det är motigt. När vi hoppas på något har vi siktet inställt på en möjlighet som vi längtar efter. Vi vet vad vi vill och det ger oss en riktning i livet.

Vad vi hoppas på kan delas in i "Hoppas på kort sikt" och "Hoppas på lång sikt". Man kan också dela in det vi längtar efter och hoppas på i delmål.

Tanke- känsla-
handlingsfrågor
utifrån ett
salutogent
förhållningssätt



Samtalskort när livet utmanar - på finska

Publiceras i juni 2025 på
Svenska kyrkans intranät
"Kornet".

Svenska kyrkans medarbetare
kan fritt dela materialet med de
som vill använda samtalskorten
på finska.



Materialet innehåller

- Introduktionsvideo (5 min)
- Kompendium (24 sidor)
- Handledarmaterial (12 sidor)
 - Förslag på olika upplägg samt 5-gångersmodellen

ustelukortit
elämä haastaa

Eksistentiaalista terveyttä
voi kuvata monin eri tavoin.

Sverigefinska telefonjouren

ger möjlighet att samtala om
livsfrågor på finska.

Telefon 020-26 25 00
varje kväll kl. 21-23

Chatt
svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Digitalt brev
svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin



Erfarenheter från Sverigefinska telefonjouren

Erfarenheter från Sverigefinska telefonjouren visar att det finns ett stort behov av samtal när vi utmanas av förändringar i livet.

Många önskar reflektera tillsammans med andra om det som hänt. Samtalen minskar upplevelsen av existentiell ensamhet och kan inspirera till nya förhållningsätt.



Tack för oss!

Ta gärna kontakt med oss om du har frågor eller vill komma igång med samtalskortet.

Lena Bergquist

Lena.bergquist@svenskakyrkan.se

073-901 9605

Eeva-Liisa Kettunen

Eeva-liisa.Kettunen@svenskakyrkan.se

072-500 2915